Maria



POSTRES · VEGETARIANO

Bizcocho de chocolate bajo en calorías

1 ración 309 kcal

Ingredientes

- **1** plátano maduro
- **1** huevo
- **30 g** de cacao puro en polvo
- **½ cucharadita** de levadura química
- Un chorrito de extracto de vainilla
- Una pizca de sal

POR RACIÓN

Proteínas	**14 g**
Grasas	**8,8 g**
Hidratos	**44 g**
Fibra	**13 g**

Elaboración

1. En un recipiente apto para microondas, chafa el plátano con un tenedor hasta que quede como un puré. Añade el huevo y la vainilla y mezcla bien.
2. Incorpora el cacao, la levadura y la sal y remueve hasta que no queden grumos.
3. Cocina 1 minuto y 30 segundos o 2 minutos a máxima potencia.
4. Deja enfriar y ya lo tienes.

Hecho con CookNest

